

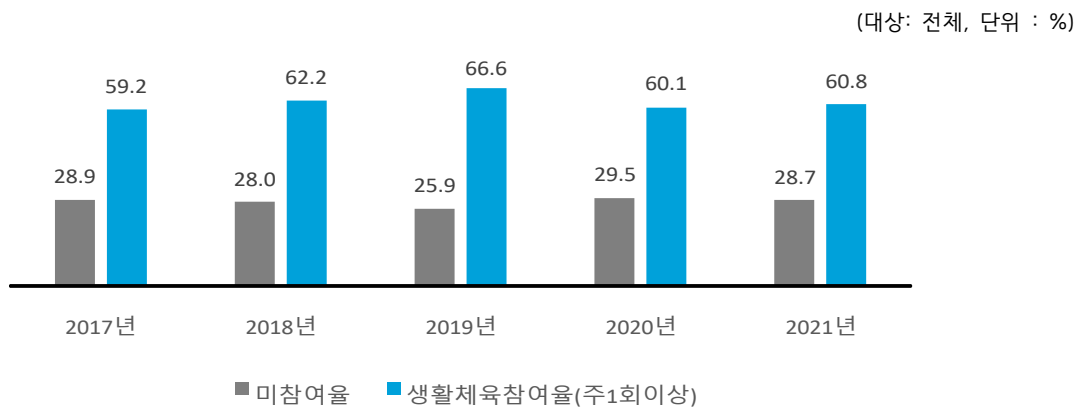
보도 일시	2022. 1. 10.(월) 14:00	배포 일시	2022. 1. 10.(월) 14:00
담당 부서 <총괄>	문화체육관광부 체육진흥과	책임자	과장 강민아 (044-203-3131)
		담당자	사무관 조규일 (044-203-3130)

'21년 생활체육 참여율 60.8%, 전년 대비 0.7%포인트 증가 - '2021년 국민생활체육조사' 결과 발표, 공공체육시설 이용률 증가 -

문화체육관광부(장관 황희, 이하 문체부)는 전국 17개 시도 만 10세 이상 국민 9,000명을 대상으로 실시한 '2021년 국민생활체육조사('20년 9월~'21년 9월 기준)' 결과를 발표했다.

2021년 생활체육 참여율(주 1회, 30분 이상 규칙적 체육활동)은 60.8%로 코로나19 상황에도 불구하고 전년도 60.1% 대비 0.7%포인트(p) 증가했다. (규칙적인 체육활동) 미참여율은 28.7%로 전년도 29.5% 대비 0.8%포인트(p) 감소했다.

<생활체육 참여율>



읍면 이하 지역 생활체육 참여율 증가

지역별로는 '대도시'의 경우 전년 대비 0.3%포인트(p), '중소도시'는 1.2%포인트(p) 감소한 참여율을 보였다. 반면에 '읍면 이하' 지역은 전년 대비

6.4%포인트(p) 상승한 61.3%의 참여율을 보여 코로나19로 인한 사회적 거리두기 단계가 상대적으로 낮았던 읍면 이하 지역의 생활체육 참여율이 증가한 것으로 조사됐다.

<생활체육 참여율 지역(도시 규모) 비교>

(전체, 단위 : %)

구분		2017년	2018년	2019년	2020년	2021년
도시 규모별	대도시	59.9	62.3	67.2	61.7	61.4
	중소도시	58.9	61.9	66.2	61.1	59.9
	읍면 이하	58.4	62.3	65.9	54.9	61.3

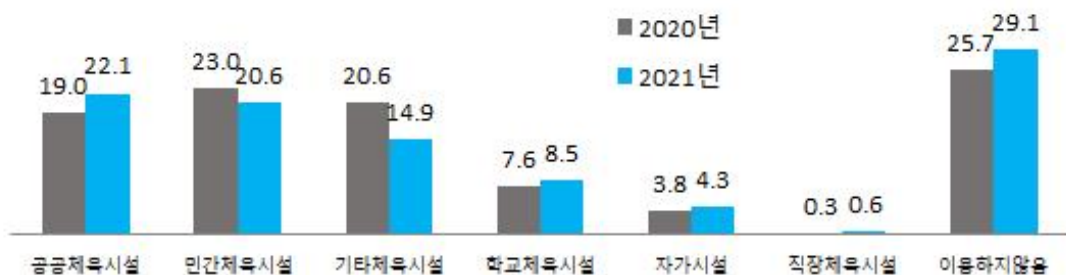
공공체육시설 가장 자주 이용, 전년 대비 3.1%포인트 증가

자주 이용하는 체육시설은 1위 ‘공공체육시설(22.1%)’, 2위 ‘민간체육시설(20.6%)’, 3위 ‘기타 체육시설(14.9%)’ 순으로 조사되어 전년과 달리 공공체육시설 이용률이 민간체육시설 이용률을 앞질렀다. 이는 공공체육시설 이용률은 전년 대비 3.1%포인트(p) 증가했지만 민간체육시설 이용률은 2.4%포인트(p) 감소했기 때문이다. 체육시설 선호도(1순위)에서도 공공체육시설은 43.0%로 가장 높게 나타났다.

‘공공체육시설’ 중 가장 자주 이용하는 시설은 ‘간이운동장(57.4%)’, ‘체력단련장(28.7%)’ 순으로 조사됐다. ‘민간체육시설’ 중 자주 이용하는 시설은 ‘체력단련장(52.8%)’, ‘골프연습장(11.8%)’, ‘골프장(8.7%)’ 순이었다.

<자주 이용하는 체육시설(대상 전체)>

(전체, 단위 : %)

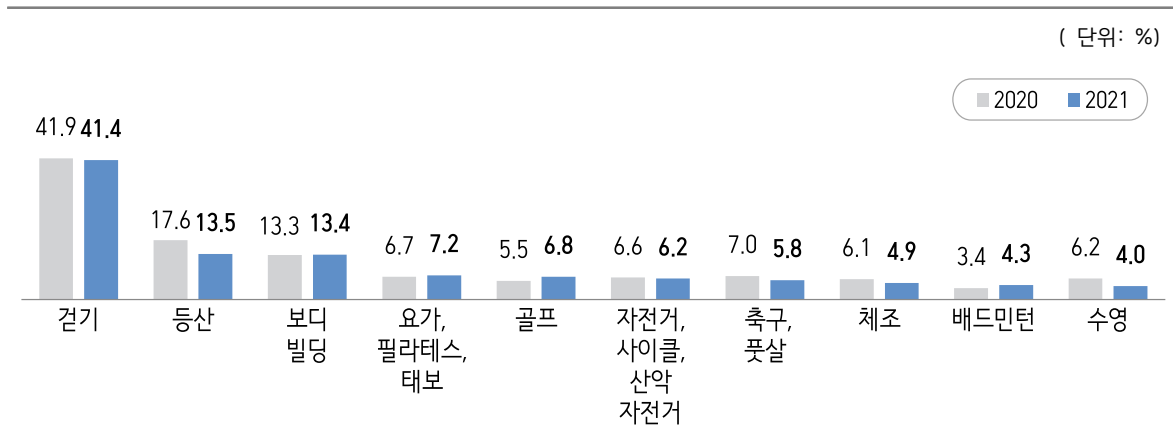


주로 참여하는 운동은 걷기, 골프 참여율 높아져

규칙적으로 운동하는 사람들이 주로 참여하는 운동은 전년도와 같이 1위 ‘걷기(41.4%)’, 2위 ‘등산(13.5%)’, 3위 ‘보디빌딩(13.4%)’ 순으로(1+2+3 순위 기준) 조사됐다.

참여 종목 중 ‘수영’은 코로나19 등의 영향으로 ’19년 9.0%, ’20년 6.2%, ’21년 4.0%로 지속 하락한 반면, ‘골프’는 ’19년 5.0%, ’20년 5.5%, ’21년 6.8%로 지속 상승하는 대조적인 양상을 보였다. 체육동호회 가입 종목에서도 ‘골프’는 전년 대비 7.4%포인트(p) 상승한 21.8%로, ‘축구/풋살(16.5%)’을 제치고 1위를 기록했다.

<주로 참여하는 체육활동(규칙적 참여자)>



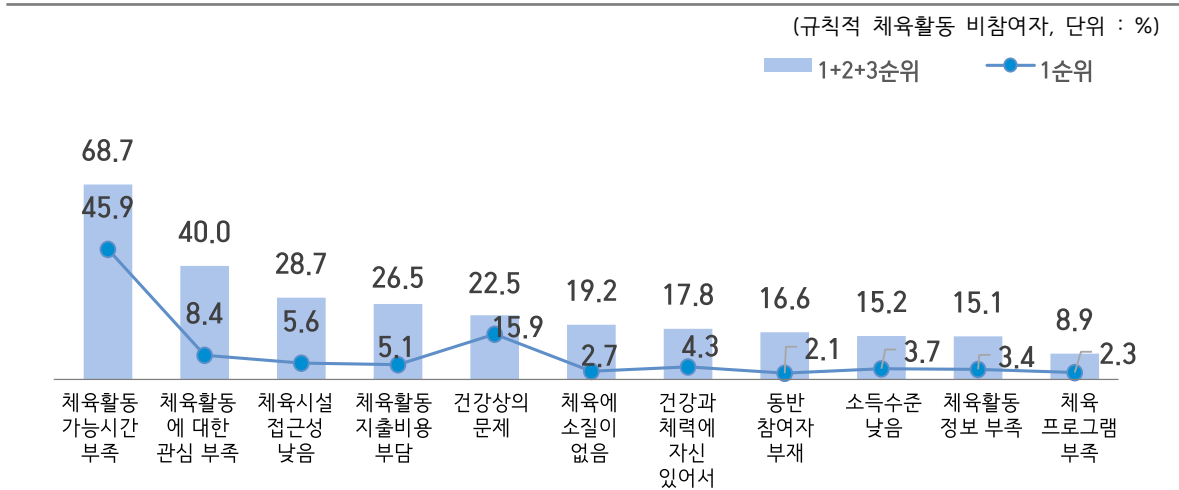
코로나19 영향, 건강에 대해 부정적으로 인식하는 비율 높아져

최근 1년간 체육활동에 전혀 참여하지 않은 응답자를 대상으로 ‘체육활동에 참여하지 않는 이유’에 대해 설문한 결과(1+2+3순위 기준), 1위는 ‘체육활동 가능 시간 부족(68.7%)’, 2위는 ‘체육활동에 대한 관심 부족(40.0%)’, 3위는 ‘체육시설 접근성 낮음(28.7%)’으로 전년도와 같은 순으로 나타났다.

한편, ‘건강상의 문제(22.5%)’ 때문이라고 응답한 비율이 전년도 8위에서 5위로 크게 상승했다. 1순위 응답률을 기준으로 할 때 ‘체육활동 가능시간

부족(45.9%)에 이어 두 번째로 높은 비율(15.9%)을 보여 건강 문제로 체육활동에 참여하지 못하는 경우가 증가했음을 알 수 있다.

<체육활동 비참여 이유>



본인이 ‘건강하다’고 인식하는 비율은 66.4%로, 전년 대비 7.3%포인트(p) 감소했고, ‘체력이 좋다’고 인식하는 비율도 55.7%로 전년 대비 7.4% 포인트(p) 감소한 것으로 나타났다. 코로나19 장기화로 인해 전반적으로 건강이나 체력에 대해 부정적으로 인식하는 비율이 높아진 것으로 보인다.

<건강, 체력에 대한 인식>

(전체, 단위 : %)

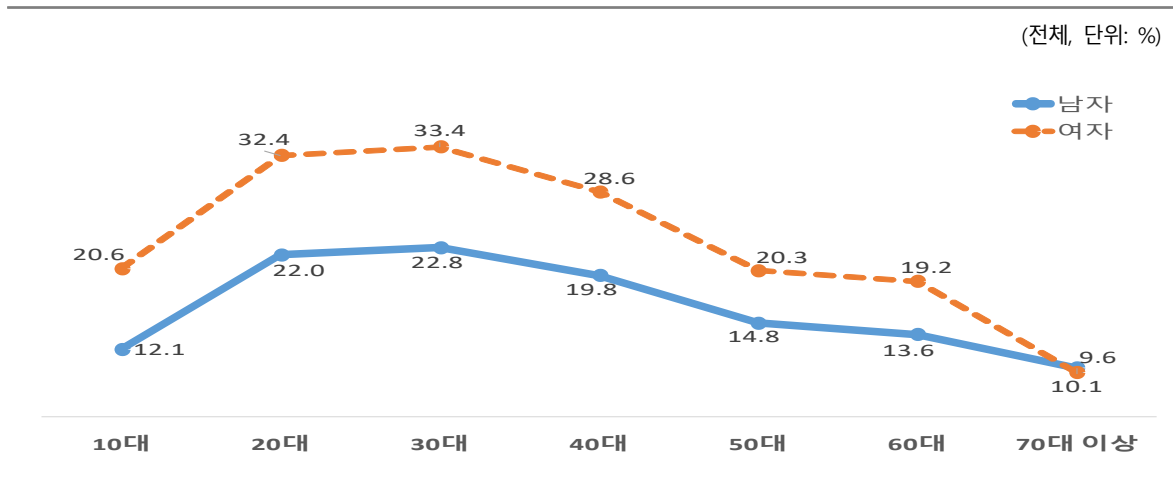
연도	건강에 대한 인식			체력에 대한 인식		
	건강한편	보통	건강하지 않은편	체력이 좋은편	보통	체력이 좋지 않은편
2020년	73.7	19.3	7.0	63.1	28.8	8.2
2021년	66.4	24.7	8.9	55.7	33.5	10.9

코로나19로 비대면 체육활동 증가

코로나19 유행(2020년 3월) 이후 비대면 체육활동을 경험한 비율은 20.3%였으며, 연령별로 살펴보면 20~30대의 비대면 체육활동이 활발하고 연령이 높아질수록 비대면 체육활동 비율이 낮아지는 것으로 나타나 고령층에 대한 비대면 체육활동 지원이 필요한 것으로 조사됐다.

비대면 체육활동 참여 방법은 ‘온라인 동영상 자료(49.3%)’, ‘기존 습득 체육 지식(46.9%)’, ‘운동 응용프로그램(앱, 18.2%)’ 등의 순서로 조사됐다.

<연령별 비대면 체육활동 참여 여부>



문체부는 이번 결과를 바탕으로 많은 국민들이 편리하게 생활체육 활동에 참여할 수 있도록 근거리에서 이용할 수 있는 공공체육시설을 지속적으로 확대하는 한편, 유·청소년 클럽리그와 디비전 리그를 추가 신설('21년 150억 원 → '22년 314억 원)하고, 「스포츠클럽법」이 시행되는 6월부터는 등록 스포츠클럽을 대상으로 순회지도자 파견 등도 실시할 예정이다. 또한 전국 76개 국민체력인증센터를 통해 비대면 체육활동 지원을 강화하고 체력인증등급도 세분화할 계획이다.

‘2021년 국민생활체육조사’ 전체 결과 보고서는 문체부 누리집(www.mcst.go.kr 주요정책/분야별정책/체육)에서 확인할 수 있다.

붙임 ‘2021년 국민생활체육조사’ 주요 결과

담당 부서 <총괄>	문화체육관광부 체육진흥과	책임자	과장	강민아 (044-203-3131)
		담당자	사무관	조규일 (044-203-3130)
<공동>	한국스포츠정책과학원	책임자	연구위원	조진경 (02-970-9538)

□ **조사 개요**

- (실사기간/조사기준기간) '21. 9. 10. ~ '21. 11. 18. / '20. 9. 7. ~ '21. 9. 6.
- (조사대상) 전국 만 10세 이상 국민 9,000명
- (조사내용) 체육활동 참여 현황, 체육활동 및 여건, 건강 및 체력상태
- (조사방법/조사주기) 1:1 가구 방문 면접조사 / 연1회

□ **주요 조사 결과**

1. **체육활동 참여 현황**

1) 생활체육 참여율(주 1회, 30분 이상 체육활동 참여율)

- 최근 1년간 주 1회 이상 참여한 비율은 60.8%임
- '주 1회 이상' 체육활동 참여율은 2020년 대비 소폭 상승했으며, 특히 읍면이하 지역에서 상승세가 전년에 비해 높게 나타남

<규칙적 체육활동 참여율(주 1회 이상) 연도별 비교>

(주 1회 이상 규칙적 체육활동 참여자, 단위 : %)

구분		2017년	2018년	2019년	2020년	2021년
전체		59.2	62.2	66.6	60.1	60.8
도시 규모별	대도시	59.9	62.3	67.2	61.7	61.4
	중소도시	58.9	61.9	66.2	61.1	59.9
	읍면이하	58.4	62.3	65.9	54.9	61.3
성별	남성	60.1	61.6	68.1	59.9	60.1
	여성	58.4	62.8	65.1	60.3	61.4
연령별	10대	60.4	57.2	50.1	52.0	55.0
	20대	55.2	59.3	69.2	60.9	63.6
	30대	60.7	61.9	70.3	58.6	57.5
	40대	60.4	65.7	70.3	61.3	63.7
	50대	60.4	64.5	70.8	64.4	61.0
	60대	61.7	63.6	69.0	62.1	63.2
	70세 이상	54.6	59.8	57.8	57.0	58.3
학력별	초등학교 이하	61.8	62.7	55.3	54.3	62.4
	중학교	52.9	54.4	53.6	53.7	54.5
	고등학교	56.5	60.0	66.1	58.8	60.6
	대학(4년제 미만)	59.4	64.4	67.4	60.6	60.0
	대학교(4년제 이상)	63.8	67.7	76.4	67.6	63.4
	대학원 이상	78.5	76.9	86.8	58.7	74.9

2) 생활체육 종목별 참여율

- 주로 참여하는 체육활동 종목에 대해 ‘걷기’라고 응답한 비율은 41.4%(1+2+3순위 기준)로 가장 높고, 다음으로 ‘등산(13.5%)’, ‘보디빌딩(13.4%)’, ‘요가, 필라테스, 태보(7.2%)’ 등의 순임
- 주로 참여하는 체육활동 종목은 2019~2021년 모두 ‘걷기’가 가장 높게 나타남

<주로 참여하는 체육활동 종목(1+2+3순위_상위 10개 종목) 연도별 비교>

(규칙적 체육활동 참여자, 단위 : %)

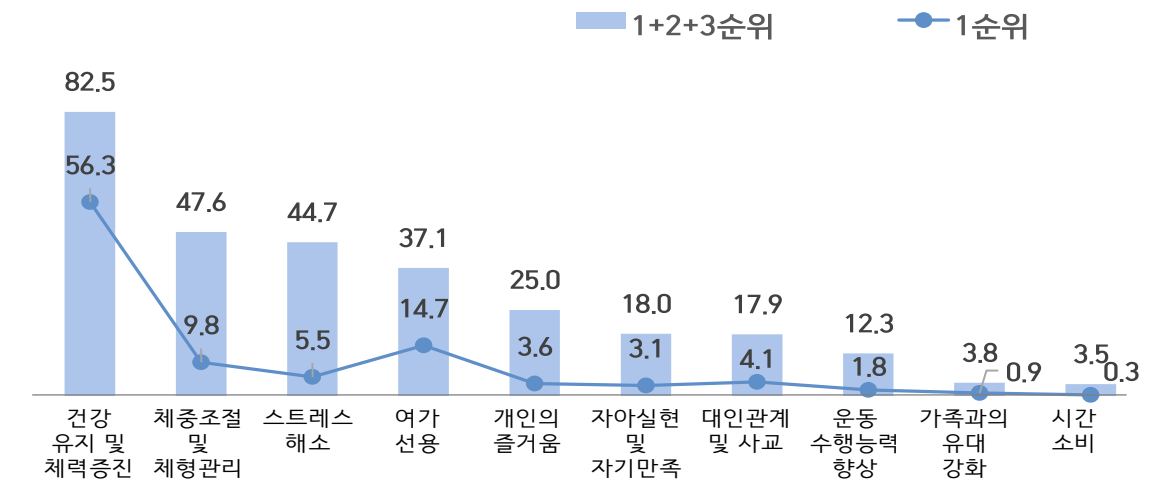
구분	걷기	등산	보디빌딩	요가, 필라테스, 태보	골프	자전거, 사이클, 산악 자전거	축구, 풋살	체조	배드민턴	수영
2019년	41.6	17.3	16.2	7.8	5.0	6.0	6.7	5.0	3.3	9.0
2020년	41.9	17.6	13.3	6.7	5.5	6.6	7.0	6.1	3.4	6.2
2021년	41.4	13.5	13.4	7.2	6.8	6.2	5.8	4.9	4.3	4.0

3) 체육활동 참여 이유

- 체육활동에 참여하게 된 이유에 ‘건강 유지 및 체력증진’이라고 응답한 비율이 82.5%(1+2+3순위 기준)로 가장 높고, 다음으로 ‘체중 조절 및 체형 관리(47.6%)’, ‘스트레스 해소(44.7%)’, ‘여가선용(37.1%)’ 등의 순임

<체육활동 참여 이유>

(규칙적 체육활동 참여자, 단위 : %)



4) 최근 1년간 규칙적 체육활동 변화

- 최근 1년간 규칙적 체육활동 운동량에 변화가 있는지에 대해 ‘변화 없음’이라고 응답한 비율이 63.6%로 가장 높음
- 체육활동이 ‘증가함(매우 증가+증가)’이라고 응답한 비율은 8.0%, ‘감소함(매우 감소+감소)’이라고 응답한 비율은 28.4%로 나타남

<최근 1년간 규칙적 체육활동 변화 연도별 비교>

(규칙적 체육활동 참여자, 단위 : %, 점)

구분	매우 감소	감소	변화 없음	증가	매우 증가	5점 평균
2019년	0.2	3.9	78.6	17.0	0.3	3.1
2020년	3.1	15.9	74.0	6.9	0.2	2.9
2021년	1.7	26.7	63.6	7.7	0.3	2.8

- 규칙적 체육활동 변화 이유는 2019년~2021년 모두 ‘체육활동 가능시간’이 가장 높았으며, ‘기타’의견으로 ‘코로나19’라고 응답한 비율은 24.3%로 최근 1년 간 규칙적인 체육활동 변화 이유 중 3순위로 조사됨(1+ 2+ 3순위 기준)

표 3-1-1 <최근 1년간 규칙적 체육활동 변화 이유 연도별 비교>

(규칙적 체육활동에 변화가 있는 응답자, 단위 : %)

구분	체육활동 가능시간	체육시설 접근성	코로나 19	건강 상태	동반 참여자 유무	체육 활동에 대한 관심	체육활동 프로그램	체육활동 지출비용 여유	체육활동 정보	소득수준	체육 지도자 수준
2019년	66.0	36.1	-	50.0	25.5	34.8	14.7	26.5	10.3	16.0	5.6
2020년	59.4	37.6	26.5	24.3	21.6	13.9	13.8	18.2	9.3	16.6	2.4
2021년	69.3	39.8	24.3	22.4	19.2	19.1	18.5	15.2	8.2	6.6	3.1

5) 체육활동 비참여 이유

- 체육활동에 전혀 참여하지 않는 이유에 대해 ‘체육활동 가능시간 부족’이 68.7%로 가장 높고, 다음으로 ‘체육활동에 대한 관심 부족(40.0%)’, ‘체육시설 접근성 낮음(28.7%)’, ‘체육활동 지출비용 부담(26.5%)’ 등의 순임(1+ 2+ 3순위 기준)

- 체육활동에 전혀 참여하지 않는 이유에 대해 2019~2021년 모두 ‘체육활동 가능시간 부족’이 가장 높게 나타남

표 3-1-2 <체육활동 비참여 이유 연도별 비교>

(체육활동 비참여자, 단위 : %)

구분	체육활동 가능시간 부족	체육 활동에 대한 관심 부족	체육시설 접근성 낮음	체육활동 지출비용 부담	건강상의 문제	체육에 소질이 없음	건강과 체력에 자신 있어 필요성을 느끼지 못함	동반 참여자 부재	소득수준 낮음	체육활동 정보 부족	체육 프로그램 부족
2019년	67.8	43.6	36.7	16.9	22.7	19.0	8.4	16.4	12.8	25.4	12.1
2020년	65.0	46.7	27.7	26.1	19.0	22.6	11.0	14.8	19.3	20.8	10.9
2021년	68.7	40.0	28.7	26.5	22.5	19.2	17.8	16.6	15.2	15.1	8.9

6) 생활체육 경험률

- 최근 1년간 한 번이라도 참여한 경험이 있는 체육활동은 ‘걷기(48.5%)’, ‘등산(21.0%)’, ‘보디빌딩(11.2%)’, ‘체조(10.6%)’ 등의 순임

<최근 1년간 참여 경험이 있는 체육활동_상위 10개 종목>

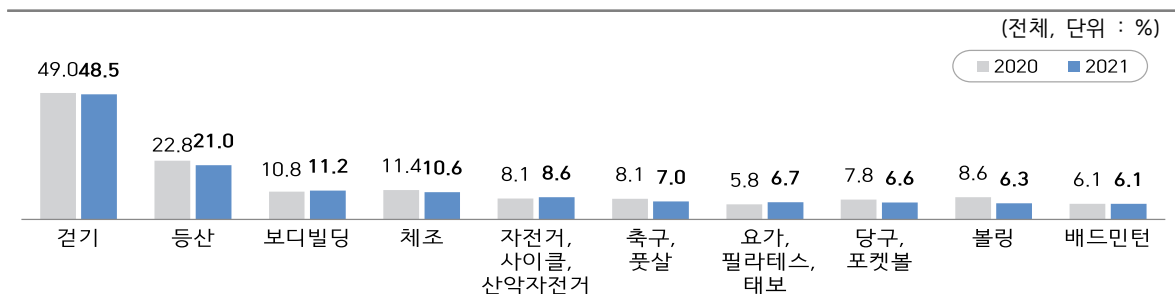


표 3-1-3 <최근 1년간 참여 경험이 있는 체육활동_상위 10개 종목>

(전체, 단위 : %)

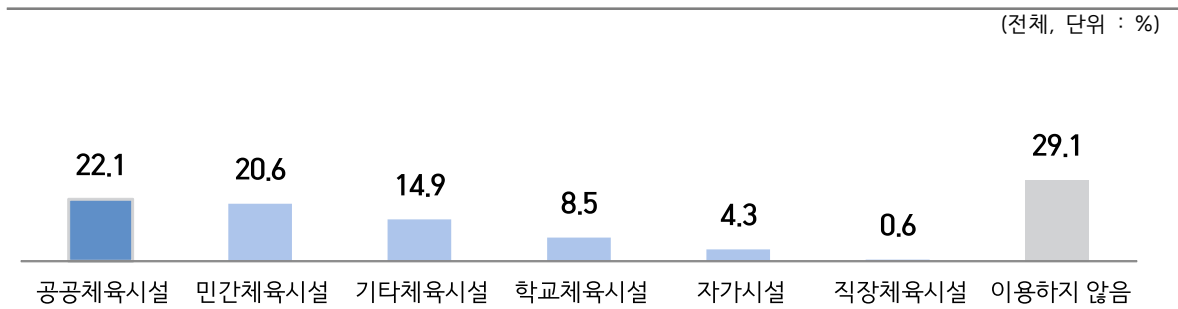
구분	구분	걷기	등산	보디빌딩	체조	자전거, 사이클, 산악자전거	축구, 풋살	요가, 필라테스, 태보	당구, 포켓볼	볼링	배드민턴
성별	남성	39.3	23.9	14.8	8.1	12.2	13.5	0.6	12.5	8.4	6.1
	여성	57.7	18.2	7.7	13.1	5.0	0.4	12.8	0.7	4.1	6.0
연령별	10대	26.7	3.4	6.3	12.3	16.1	22.0	2.1	2.3	4.5	16.6
	20대	35.8	10.2	25.5	7.1	10.1	11.4	14.9	11.6	16.3	4.4
	30대	41.7	20.2	18.5	10.1	10.4	8.6	10.4	10.8	9.2	5.4
	40대	48.2	24.5	12.7	9.5	8.9	7.4	8.0	9.7	7.1	7.5
	50대	52.4	33.2	7.4	9.8	7.6	2.7	4.8	6.3	4.5	6.6
	60대	63.3	32.6	4.1	12.6	5.9	1.1	3.1	2.4	0.7	3.6
	70세 이상	66.5	12.1	1.3	14.4	2.9	0.2	1.1	0.2	0.3	0.5

2. 체육활동 및 여건

1) 체육시설 이용률

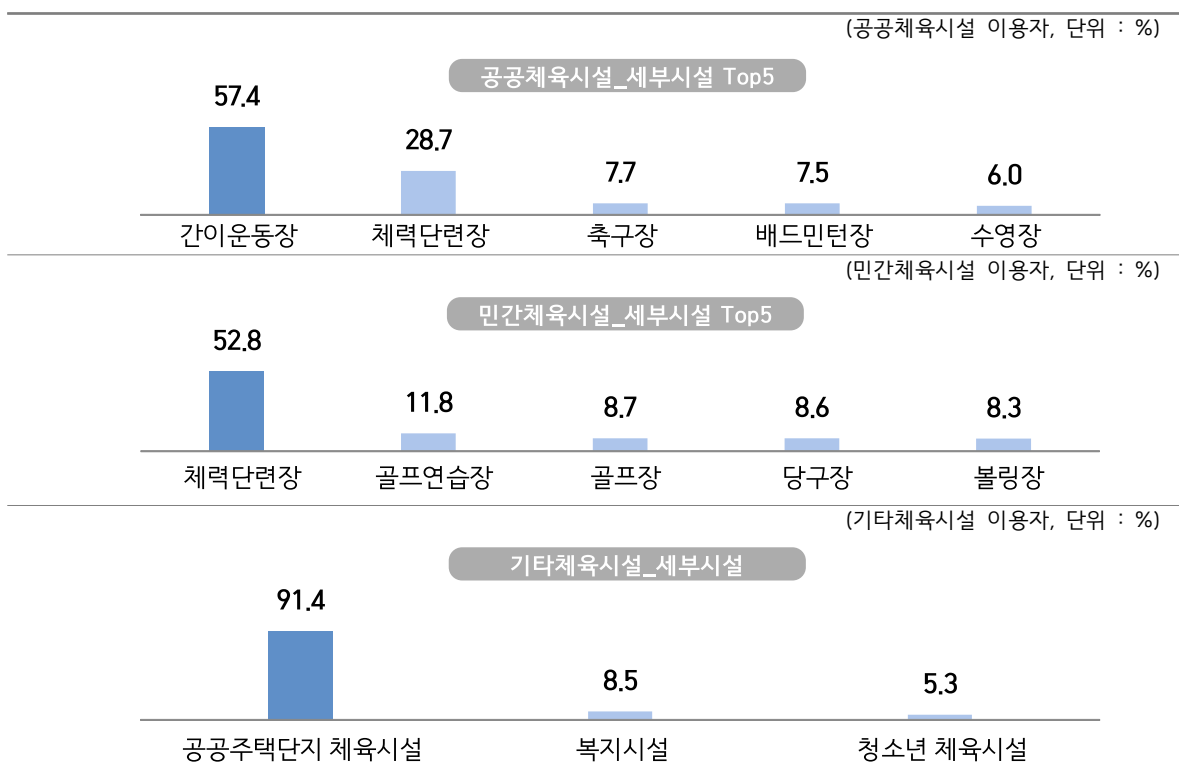
- 국민들의 체육시설 이용 비율은 70.9%이며, 자주 이용하는 체육 시설은 ‘공공체육시설’이 22.1%로 가장 높고, 다음으로 ‘민간체육 시설(20.6%)’, ‘기타체육시설(14.9%)’ 등의 순임

<자주 이용하는 체육시설>



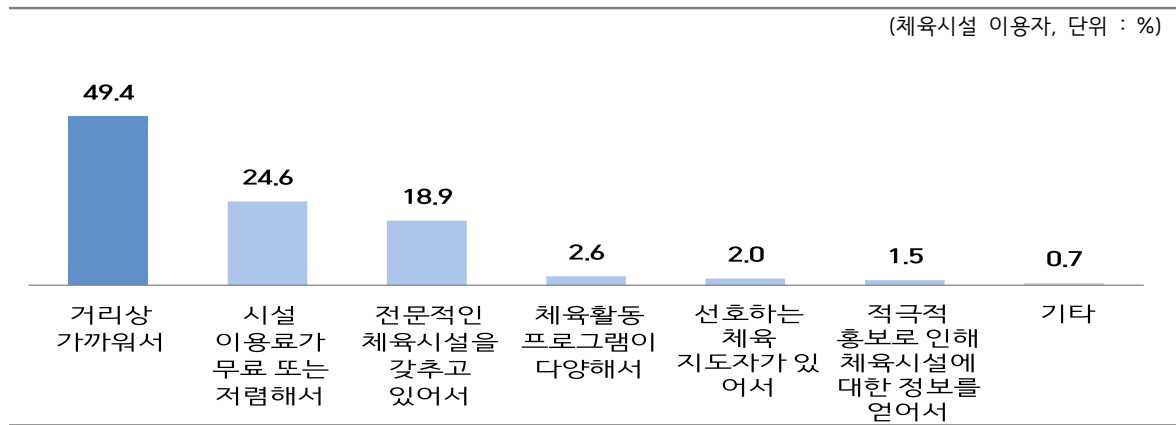
- 세부체육시설로 공공체육시설은 ‘간이운동장(57.4%)’, 민간체육 시설은 ‘체력단련장(52.8%)’, 기타체육시설은 ‘공공주택단지 체육 시설(91.4%)’을 가장 많이 이용

그림 3-1-1 <자주 이용하는 세부체육시설(복수응답)>



- 체육시설을 자주 이용하는 이유에 대해 ‘거리상 가까워서’라고 응답한 비율이 49.4%로 가장 높고, 다음으로 ‘시설 이용료가 무료 또는 저렴해서(24.6%)’, ‘전문적인 체육시설을 갖추고 있어서(18.9%)’ 순임

그림 3-1-2 <체육시설을 자주 이용하는 이유>



2) 생활체육 강좌 및 강습 경험률

- 정규 학교체육 외 생활체육 강좌 및 강습을 경험한 비율은 23.6%임
- 정규 학교체육 외 생활체육 강좌 및 강습을 받아 본 종목에 대해 ‘보디빌딩’이 23.9%로 가장 많았고, ‘수영(22.6%)’, ‘요가/필라테스/태보(19.1%)’, ‘골프(12.0%)’ 등의 순으로 나타남
- 정규 학교체육 외 생활체육 강좌 및 강습을 받아 본 종목은 2019~2020년 모두 ‘수영’이 가장 높게 나타난 반면, 2021년에는 보디빌딩(23.9%)이 가장 높게 나타남

표 3-1-4 <정규 학교체육 외 생활체육 강좌 및 강습 종목 연도별 비교(복수응답)>

(강좌/강습 경험자, 단위 : %)

구분	보디빌딩 (헬스)	수영	요가, 필라테스, 태보	골프	태권도	에어로빅	배드민턴	테니스	탁구	댄스 스포츠
2019년	22.7	32.6	19.9	10.5	8.5	6.8	2.7	3.5	3.4	3.3
2020년	23.8	26.8	20.3	12.3	7.9	5.4	2.9	4.6	3.8	2.8
2021년	23.9	22.6	19.1	12.0	7.8	4.2	3.8	3.0	3.0	2.7

* 정규 학교체육 외 생활체육 강좌 및 강습 종목은 2021년 기준 상위 10순위까지 나열함

3) 체육 동호회 가입률

- 체육 동호회(학교 동아리, 스포츠클럽 포함) 가입 여부에 대해 ‘가입하여 현재 운동하고 있다’는 응답 비율이 9.2%, ‘가입은 했지만, 현재 활동하고 있지 않다(4.3%)’, ‘가입하지 않았다(86.5%)’로
- 체육 동호회 가입자를 대상으로 활동하고 있는 종목에 대해 조사한 결과, ‘골프’가 21.8%로 가장 많았고, 다음으로 ‘축구/풋살(16.5%)’, ‘배드민턴(8.4%)’, ‘볼링(6.6%)’ 등의 순임

표 3-1-5 <체육 동호회 조직 가입 종목 연도별 비교(복수응답)>

(체육 동호회 가입자, 단위 : %)

구분	골프	축구, 풋살	배드민턴	볼링	등산	탁구	보디빌딩	요가, 필라테스, 태보	수영	자전거, 사이클, 산악 자전거
2019년	7.7	15.9	5.2	6.4	8.2	4.9	9.9	7.3	10.6	2.7
2020년	14.4	20.8	6.8	5.0	7.5	6.7	5.5	5.3	8.9	2.2
2021년	21.8	16.5	8.4	6.6	6.1	5.2	4.6	4.4	4.3	4.1

* 체육 동호회 조직 가입 종목은 2021년 기준 상위 10순위까지 나열함

4) 운동 처방·상담 서비스 이용률

- 자신의 체력관리를 위해 ‘정기적인 체력측정이나 검진에 따른 운동 처방 또는 운동 상담형 서비스를 받고 있다’고 응답한 비율은 8.8%임
- 운동 처방 또는 운동 상담형 서비스 이용 유형은 ‘민간시설이 운영하는 체력관리 프로그램’이 78.9%로 ‘국가나 지방자치단체 등이 운영하는 체력관리 프로그램(21.1%)’보다 높음

표 3-1-6 <운동 처방·상담 서비스 이용률>

(전체, 단위 : %)

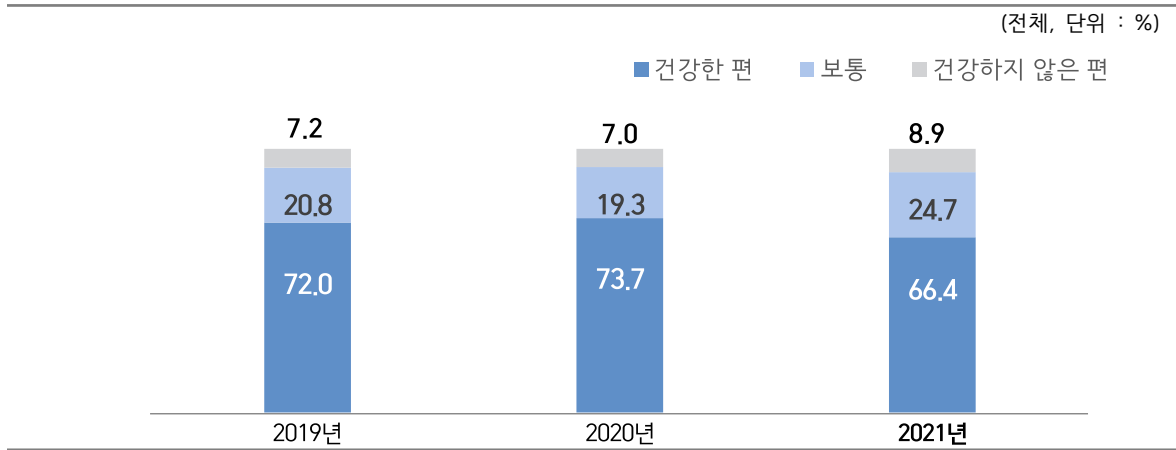
구분	이용률	민간시설 운영	국가·지자체 등 운영
2019년	11.8	62.6	37.4
2020년	12.6	70.3	29.7
2021년	8.8	78.9	21.1

3. 체력 및 건강 상태

1) 건강에 대한 인식

- 본인이 '건강한 편'이라고 인식하는 비율은 66.4%임

그림 3-1-3 <건강에 대한 인식 연도별 비교>



- 성별로는 남성(72.1%)이 여성(60.7%)보다 '건강하다'고 응답한 비율이 높았으며, 연령대가 낮을수록 본인이 '건강한 편'이라고 응답한 비율이 높게 나타남

표 3-1-7 <건강에 대한 인식>

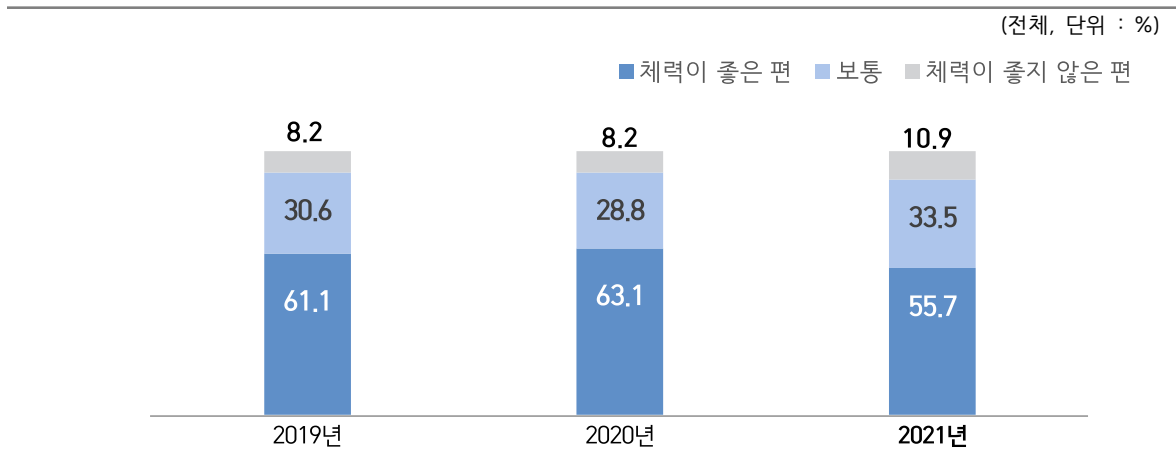
(전체, 단위 : %, 점)

구분	전혀 건강하지 않은 편	별로 건강하지 않은 편	보통	건강한 편	매우 건강한 편	긍정 합계	5점 평균	
전체	0.4	8.5	24.7	51.0	15.4	66.4	3.7	
도시 규모별	대도시	0.4	7.8	24.3	51.4	16.1	67.5	3.7
	중소도시	0.4	7.7	22.0	52.5	17.4	69.9	3.8
	읍면이하	0.5	11.6	31.0	47.7	9.3	57.0	3.5
성별	남성	0.3	5.9	21.7	53.0	19.1	72.1	3.8
	여성	0.5	11.2	27.6	49.0	11.7	60.7	3.6
연령별	10대	0.0	1.4	12.3	52.8	33.5	86.3	4.2
	20대	0.1	1.7	12.6	52.9	32.7	85.6	4.2
	30대	0.2	2.0	15.2	61.3	21.3	82.6	4.0
	40대	0.1	1.8	24.6	60.0	13.6	73.5	3.9
	50대	0.3	6.2	28.2	59.8	5.5	65.3	3.6
	60대	0.2	14.4	39.7	40.3	5.4	45.7	3.4
	70세 이상	2.3	37.0	37.6	21.2	1.8	23.1	2.8

2) 체력에 대한 인식

- 본인이 체력이 좋은 편이라고 응답한 비율은 55.7%로 조사됨 (매우 체력이 좋은 편 10.6% + 체력이 좋은 편 45.1%)

그림 3-1-4 <체력에 대한 인식 연도별 비교>



- 성별로 남성(64.3%)이 여성(47.1%)보다 ‘체력이 좋은 편’이라고 인식한 비율이 높았으며, 연령대가 낮을수록 본인이 ‘체력이 좋은 편’이라고 인식한 비율이 높게 나타남

표 3-1-8 <체력에 대한 인식>

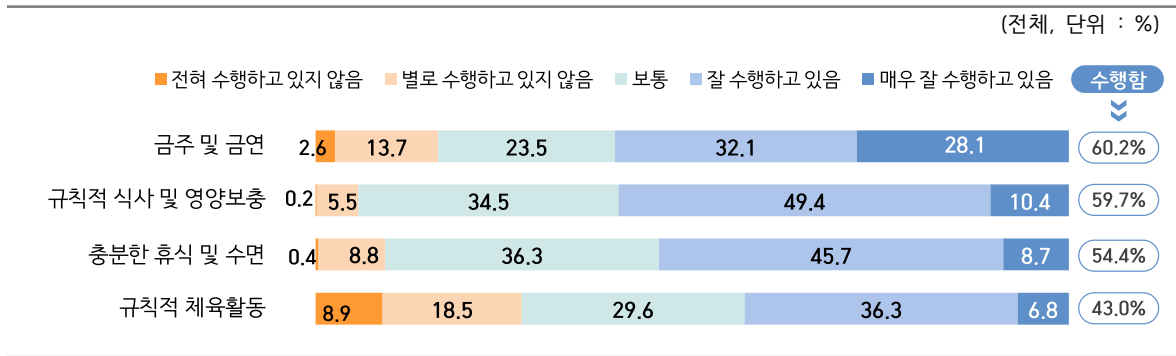
(전체, 단위 : %, 점)

구분	전혀 체력이 좋지 않은 편	별로 체력이 좋지 않은 편	보통	체력이 좋은 편	매우 체력이 좋은 편	긍정 합계	5점 평균	
전체	0.7	10.2	33.5	45.1	10.6	55.7	3.5	
도시 규모별	대도시	0.8	9.3	33.7	45.4	10.8	56.2	3.6
	중소도시	0.6	9.3	31.9	46.5	11.7	58.3	3.6
	읍면이하	0.5	13.7	36.4	41.9	7.6	49.5	3.4
성별	남성	0.5	7.2	28.0	50.6	13.6	64.3	3.7
	여성	0.8	13.2	38.9	39.6	7.5	47.1	3.4
연령별	10대	0.3	3.7	15.6	58.6	21.8	80.4	4.0
	20대	0.3	3.6	23.0	51.1	22.0	73.0	3.9
	30대	0.4	4.4	24.3	56.0	14.9	70.9	3.8
	40대	0.4	4.5	32.4	53.0	9.7	62.7	3.7
	50대	0.1	6.9	42.3	46.7	4.0	50.7	3.5
	60대	0.7	17.3	46.0	32.2	3.8	36.0	3.2
	70세 이상	2.9	35.5	44.9	15.1	1.6	16.7	2.8

3) 건강 및 체력 유지 방법 수행 정도

- 건강 및 체력 유지를 위해 수행하고 있는 정도를 항목별로 조사한 결과, ‘금주 및 금연’을 잘 수행하고 있다는 응답이 60.2%로 가장 많고, ‘규칙적 체육활동’이 43.0%로 가장 적음

< 건강 및 체력 유지 방법 수행 정도 >



- 성별로는 여성(77.4%)이 남성(43.1%)보다 ‘금주 및 금연’을 수행하는 비율이 높았으며, 연령별로는 10대(88.6%)에서 가장 높았고, 30대(51.2%)에서 가장 낮음

표 3-1-1 <건강 및 체력 유지 방법 수행 정도(매우 잘 수행하고 있음+잘 수행하고 있음)>

(항목별 전체, 단위 : %)

구분		규칙적인 체육활동	충분한 휴식 및 수면	규칙적인 식사 및 영양보충	금주 및 금연
전체		43.0	54.4	59.7	60.2
도시 규모별	대도시	43.8	56.7	61.8	62.9
	중소도시	42.8	54.5	60.1	58.8
	읍면이하	42.7	48.1	53.9	56.7
성별	남성	45.2	55.7	60.8	43.1
	여성	40.9	53.1	58.6	77.4
연령별	10대	43.9	51.8	67.3	88.6
	20대	46.7	55.2	57.6	52.6
	30대	41.8	53.3	58.9	51.2
	40대	42.0	54.3	60.4	53.1
	50대	46.1	54.7	63.4	57.4
	60대	41.4	54.9	57.6	64.4
	70세 이상	38.2	55.9	53.4	67.1